Kiat Sehat Ala Rasulullah SAW

1. SELALU BANGUN SEBELUM SUBUH

Rasul selalu mengajak ummatnya untuk bangun sebelum subuh, melaksanakan sholat sunah dan sholat Fardhu, sholat subuh berjamaah. Hal ini memberi hikmah yg mendalam antara lain :

- Berlimpah pahala dari Allah
- Kesegaran udara subuh yg bagus utk kesehatan/terapi penyakit TB
- Memperkuat pikiran dan menyehatkan perasaan

2. AKTIF MENJAGA KEBERSIHAN

Rasul selalu senantiasa rapi & bersih, tiap hari kamis atau Jum’at beliau mencuci rambut-rambut halus di pipi, selalu memotong kuku, bersisir dan berminyak wangi.

"Mandi pada hari Jum’at adalah wajib bagi setiap orang-orang dewasa. Demikian pula menggosok gigi dan memakai harum-haruman" (HR Muslim).

3.TIDAK PERNAH BANYAK MAKAN

Sabda Rasul: *"Kami adalah sebuah kaum yang tidak makan sebelum lapar dan bila kami makan tidak terlalu banyak (tidak sampai kekenyangan)" (Muttafaq Alaih)*.

Dalam tubuh manusia ada 3 ruang untuk 3 benda:

Sepertiga untuk udara, sepertiga untuk air dan sepertiga lainnya untuk makanan.Bahkan ada satu tarbiyyah khusus bagi ummat Islam dengan adanya Puasa Ramadhan untuk menyeimbangkan kesehatan.

4. GEMAR BERJALAN KAKI

Rasul selalu berjalan kaki ke Masjid, Pasar, medan jihad, mengunjungi rumah sahabat, dan sebagainya. Dengan berjalan kaki, keringat akan mengalir, pori- pori terbuka dan peredaran darah akan berjalan lancar. Ini penting untuk mencegah penyakit jantung

5. TIDAK PEMARAH

Nasihat Rasulullah, *"Jangan Marah"* diulangi sampai 3 kali. Ini menunujukkan hakikat kesehatan dan kekuatan Muslim bukanlah terletak pada jasadiyah belaka, tetapi lebih jauh yaitu dilandasi oleh kebersihan dan kesehatan jiwa. Ada terapi yang tepat untuk menahan marah :

- Mengubah posisi ketika marah, bila berdiri maka duduk, dan bila duduk maka berbaring
- Membaca Ta 'awwudz, karena marah itu dari Syaithon
- Segeralah berwudhu
- Sholat 2 Rokaat untuk meraih ketenangan dan menghilangkan kegundahan hati

6. OPTIMIS DAN TIDAK PUTUS ASA

Sikap optimis akan memberikan dampak psikologis yang mendalam bagi kelapangan jiwa sehingga tetap sabar, istiqomah dan bekerja keras, serta tawakal kepada Allah SWT.

7. TAK PERNAH IRI HATI

Untuk menjaga stabilitas hati & kesehatan jiwa, mentalitas maka menjauhi iri hati merupakan tindakan preventif yang sangat tepat.